

**Ярцева Надежда Васильевна,**

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра спортивных дисциплин; Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: nadejdavas82@mail.ru.

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»  
(ГТО) В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физическое развитие; физическая культура; физическое развитие дошкольников; комплекс гимнастических упражнений; физические качества; ВФСК ГТО.

**АННОТАЦИЯ.** Автор рассматривает существующие проблемные ситуации, связанные с внедрением ВФСК ГТО применительно к дошкольникам. Устанавливается связь комплекса ГТО с процессом физического развития дошкольников, влияние физических упражнений на результат сдачи норм ВФСК ГТО. Предложены содержание, формы организации и контроля самостоятельных занятий физической культурой как средства физического развития широких слоев населения.

**Yartseva Nadezhda Vasilievna,**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Sports Disciplines, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY TO WORK AND DEFENSE" (GTO)  
IN THE PROCESS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN**

**KEY WORDS:** physical development; physical training; physical development of pre-school children; a complex of physical exercises; physical qualities; ARSC "GTO".

**ABSTRACT.** The article deals with the problems connected with the introduction of ARSC "GTO" in relation to pre-school children. The author establishes the connection of the ARSC "GTO" complex with the process of physical development of pre-school children and the influence of physical exercises on the qualification in the ARSC "GTO" and proposes the content, forms of organization and control of self-training in physical education as a means of development of broad popular masses.

**В**сероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предназначен для лиц от шести лет. Однако для достижения заявленной в Положении цели укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности необходимо начинать работу с детьми более раннего возраста.

Дошкольный возраст – важнейший период в процессе формирования личности: развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, сохраняются и развиваются потребности в активной деятельности, это самый благоприятный период для выявления и развития всех способностей ребенка. Та база, которая будет заложена в дошкольном возрасте, и станет основой дальнейшего развития, в том числе и развития физических качеств, которые необходимы для эффективного участия в различных формах двигательной активности. Организованное физическое воспитание детей является условием для укрепления здоровья ребенка (как физического, так и психологического), что необходимо для полноценного развития (Э. Я. Степаненкова, Н. Ю. Мищенко, А. Ю. Патрикеев, Г. М. Касаткина, М. Л. Лазарев, М. А. Правдов, Н. А. Фараджева, А. В. Бултукова, А. И. Кравчук, Н. А. Попованова, Г. Н. Голубева, Г. Ф. Агеева и др.).

Основываясь на исследованиях Н. А. Агаджаняна, Р. И. Айзмана, В. Г. Алямовской, В. К. Бальсевича, Л. Н. Володиной, Л. Д. Глазыриной, Г. М. Касаткиной, М. А. Руновой, мы полагаем, что в свете задач развития ребенка дошкольного возраста двигательная активность играет ведущую роль. Данный период жизни ребенка является благоприятным этапом для формирования целенаправленной двигательной активности, так как в этот период появляется психофизиологический базис, основывающийся на возрастных изменениях регуляции движений. Возрастные изменения регуляции движений дают возможность формировать и развивать целенаправленную и продуктивную активность детей с использованием элементов спорта и спортивного инвентаря. Однако двигательный опыт детей дошкольного возраста весьма мал, он сложно вписывается в современные стандартизированные тестовые методики, кроме того, отсутствуют модели, соответствующие новым федеральным требованиям к структуре и содержанию основной общеобразовательной программы ДОУ.

Современные личностно-ориентированные тенденции в образовании, Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Мини-

стерства образования и науки Российской Федерации № 655 от 23 ноября 2009 года) диктуют необходимость разработки новой модели построения физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников в ДОУ, а также новых профессиональных способов их педагогического обеспечения в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений.

По мнению многих авторов, приоритетным направлением становится разработка и реализация новых педагогических методик, технологий и альтернативных подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей (С. Б. Шарманова, И. Н. Моргун, Н. И. Дворкина, К. Ю. Мищенко, В. А. Родионов, Е. А. Погребная, Е. В. Демидова, М. А. Правдов, В. В. Сударь, Н. С. Коломийцева, Г. Н. Лиджиева, А. В. Бултукова, О. В. Ивасева, О. С. Филимонова, В. Н. Золотов, И. Н. Меняйлова, Н. В. Минникаева, Г. Н. Голубева, И. И. Гайдадина и др).

Оздоровительная аэробика является одним из средств оздоровительной физической культуры и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться, – это оздоровление организма занимающихся.

Инструктор по физической культуре в ДОУ, работая по стандартной государственной программе дошкольного образования, мало использует в своих занятиях по физической культуре элементы оздоровительных видов аэробики.

Инновационные процессы, происходящие в физическом воспитании детей, требуют постоянного поиска новых организационно-методических форм, технологий обучения, эффективных средств и методов развития личности ребенка, укрепления его здоровья.

С целью изучения использования занятий аэробикой как средства физического развития дошкольников были проведены исследования на базе МАДОУ №11 города Верхняя Пышма Свердловской области с группами детей 5-7 лет. Нами был разработан физкультурно-спортивный комплекс, включающий занятия оздоровительной аэробикой с детьми, направленный на повышение функциональных возможностей детского организма, развитие отстающих физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, повышение мотивации и интереса детей к постоянным занятиям физическими упражнениями. Тем самым, повысив интерес к занятиям физической культурой, предполагается повысить уровень физического развития дошкольников, что влияет на мониторинг сдачи нор-

мативов физической подготовленности дошкольников, в том числе и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание физкультурно-спортивного комплекса включает систему занятий оздоровительной аэробикой с использованием различных дополнительных предметов, что способствует дополнительному развитию мелкой моторики движений рук, ног и других частей тела, развитию речи, психики ребенка. Занятия аэробикой чередовались с занятиями физической культурой. Частично занятия аэробикой включались во время проведения утренней зарядки, что способствовало положительному эмоциональному и физическому настрою детей к дальнейшей деятельности. Практические занятия включают хореографические упражнения, благодаря которым приобретаются знания правильного положения тела, рук и ног во время танцевальных движений. Знания хореографии позволяют дошкольникам приобрести правильную осанку, культуру и красоту движения. После обучения базовым шагам аэробики (только движение ногами) постепенно добавлялись движения руками. Когда дети освоили основные движения ногами и руками добавлялись дополнительные предметы (мячи, массажное кольцо, обруч, мяч). Для развития физических качеств изменялись условия проведения занятий. Использовались такие методы, как изменение темпа движений и музыки, изменение направления движений, количество повторений танцевальных движений, изменялось построение в группе, использования различных образов.

На занятиях использовались разнообразные методы: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, непрерывный метод, интервальный метод, игровой, соревновательный.

Для расширения сферы педагогической деятельности и повышения качества педагогического процесса среди дошкольников и воспитателей МАДОУ № 11 города Верхняя Пышма был проведен опрос о значимости занятий физической культурой, о заинтересованности занятиями аэробикой с дополнительными предметами. В результате была выявлена большая предрасположенность к занятиям аэробикой с использованием дополнительных предметов.

В процессе занятий аэробикой решаются задачи сенсорного воспитания, развития музыкальности, координации движений, умением ориентироваться в пространстве, формирование танцевальных навыков, развитие мелкой моторики движений. Регулярные занятия аэробикой так же способствуют улучшению циркуляции крови и

снабжения тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса, способствует активному росту детей.

В результате занятий аэробикой у дошкольников на 50% повысился интерес к занятиям по физической культуре, стремление вести активный и здоровый образ жизни. Тем самым способствует улучшению показателей развития двигательных качеств детей 5-7 лет на 30%. Посещаемость утренней зарядки стала лучше на 70%. Таким образом, можно отметить, что дети на занятиях стали более внимательными, сосредоточенными и более уверенными.

Решение данной проблемы в соответствии с целями и задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) формирует у дошкольников мотивацию к занятиям физической культурой; помогает приобретать навыки новых двигательных действий; меняет ценностные ориентации; обогащает духовный мир, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывает возможности позитивного изменения биологического и социального статуса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Агеева Г. Ф. Стимулирование двигательной активности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания [Текст]: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Агеева Г. Ф. – Набережные, 2013 – 19 с.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров [Текст]: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. К. Гамидова. – Смоленск, 2012.- 19 с.
3. Исаенко Ю. М. Педагогическое обеспечение двигательной активности детей 3-4 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст]: дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. М. Исаенко – Белгород, 2012.- 192 с.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. Пособие для студентов высших пед. учеб. заведений. М., 2001.
5. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.
6. Тарасова Т. А. Современные подходы к организации физического воспитания детей 5-7 лет в дошкольном образовательном учреждении: учеб. пособие для пед. и рук. работников ДООУ. Челябинск, 2002.

Статью рекомендует канд. пед. наук, проф. А. В. Гришин.